

2-10-29

དྲ·କ୍ଷା·ୟଦ·ହୁଦ·ଶ୍ରୀ·ରୈ·ପରି·ଯି·ଶେ| ଶ୍ରୀ·ବନ୍ଦୀ·ଜ୍ଞାନ·ତେଷ·ଗଣ୍ଡନ·ଶ୍ରୀ| ଶ୍ରୀ·ହୁଦ·ଶ୍ରୀ·କ୍ରେ·ର୍ଥ·ଶ୍ରୀ·ତେଷ|

Then again Sage *Rig pa'i shes* (Rigpai Yeshi) spoke, saying “O Great Sage listen.

Затем мудрец (*drang srong*) Ригпей Еше (*Rig pa'i Ye shes*) снова изрёк: «О великий мудрец, слушай!

ସମ୍ମାନ·ଶର୍ଷ·ବନ୍ଦୀ·ଶର୍ଷ·ସମାଧାନାଂ·ଚିନ୍ତନାଂ| ଶ୍ରୀକ·ମ୍ରଦ·ଶଦନ·ଭ୍ରଦ·ପର·ଶତ୍ରୀଷ·ଶ୍ରୀଶର୍ଷ|

Although there are numerous methods of treatment, they can be summarized into two methods: treating hem in common and treating them particularly.

Хотя непосредственно самих методов лечения существует множество , но они сводятся к двум: обычные и частные.

ଶ୍ରୀକ·ମ୍ରଦ·ଶର୍ଷ·ୟୁଦ୍ଧ·ଶତ୍ରୀଷ·ଶ୍ରୀଶର୍ଷ·ସମାଧାନାଂ| ଶ୍ରୀଶର୍ଷ·ଶ୍ରୀଦ·ପରି·ତ୍ରିତ୍ୟମାନ·ମନ୍ଦ·ଶ୍ରୀଦ·ଶର୍ଷ|

Common healing modalities comprise two subjects and these include two techniques. These are the promotion of physical strength by building up the body and losing the weight by fasting.

Обычные - два метода лечения для двух объектов лечения: раскармливание для укрепления и ограничение для похудения.

ଶର୍ଷ·ପରି·ତ୍ରିତ୍ୟମାନ·ମନ୍ଦ·ଶ୍ରୀଶର୍ଷ| ଶର୍ଷ·ଚିନ୍ତନାଂ·ଶତ୍ରୀଷ·ଶ୍ରୀଶର୍ଷ|

Building up the body involves five topics: the basis, the means, the benefits, the negative effects of excess medication and its treatment.

1. То, как нужно раскармливать [излагается] в пяти темах: объект, чем раскармливать, польза, недостатки перекармливания и методы их лечения.

ଦ୍ୱ୍ୟାଦ୍ୟ·ଶ୍ରୀକେ·ଶ୍ରୀଦଶ·ଶଦ·ଶ୍ରୀଶର୍ଷ·ଶାସନ·ଦୁଃଖ| ଶ୍ରୀମା·ମ·ଶତ୍ରୀଷ·ଶ୍ରୀଶର୍ଷ·ଶାସନ·ଶ୍ରୀଶର୍ଷ·ଶାସନ·ଶ୍ରୀଶର୍ଷ| ଶ୍ରୀଶର୍ଷ·ଶ୍ରୀଦ·ଶ୍ରୀଶର୍ଷ·ଶ୍ରୀଶର୍ଷ|

The patients in need of building up the body are people with excess lung disorders, depleted bodily constituents, exhausted newly wed couple due o overindulgence in sex, pregnant, postpartum women, excessive bleeding, haemoptysis, the elderly, insomniacs, depressed and exhaustion due to strenuous activity. Building up the body is primarily recommended during the early summer season.

1.1 Объекты. Тех, у кого велик лунг, ткани истощены, новобрачных, беременных, рожениц, тех, кто потерял кровь, у кого «продырявились лёгкие», пожилых, тех, кто

утомлён бессонницей, страданиями, аскезой или физическим напряжением и многих в сезон роста растений *сога* (*so ga*) лечат раскармливанием.

ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗାର୍ଜ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ।

The diet recommended for building up the body includes nutritious foods and drinks like mutton, jaggery, sugar, butter, milk, curd, *chang* etc. Medicinal butter prepared from various medicinal ingredients in accordance with the nature of the disorder should be given. Mild enemas bathing and oil massages are the external therapeutic means for building up the body, whereas sleeping comfortably, relaxing and being happy are recommended lifestyles for building the strength.

1.2 Раскармливают питательным в пище, таким как баранина, буряк, сахар, масло, молоко, йогурт, чанг и т.д. Из лекарств применяют подходящие заболеванию лечебные масла. Из процедур следует использовать джамци, омовения и массаж кунье. В образе жизни - сон, отдых и радость.

ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗାର୍ଜ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ।

The positive effects of these will develop the physical strength and will subdue all disorders. It is like a weak but obedient person acquiring the strength to overcome his enemy.

1.3 Всё это увеличивает силу и способно преодолеть все болезни, подобно тому, как бедный слуга обретает силу.

ମୂଳରେ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ।

Excessive treatment will lead to obesity, cancer, lymph node disorders, mental dullness, *gcin snyi*, increase in sputum and *bad kan* disorders.

1.4 Но если переусердствовать, то возникает ожирение, злокачественный дре ('bras), менбу (*rmen bu*), тупость, мочеизнурение чинни (*gcin snyi*), мокрота и увеличивается бекен.

ଦ୍ୱାରା ମୂଳରେ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ପରିଚୟ କରିବାକୁ ।

To alleviate these problems, a diet and medication capable of reducing fats and relieving *bad kan* disorders are helpful. *Gu gul*, *brag zhun* and the concentrated decoction of *skyer pa* mixed with honey cures all disorders of obesity. '*Bras bu gsum*' (three myrobalan fruits) mixed with honey on the compound of *bca' sga*, *ya baksha ra*, *byi tang ga*, *skyu ru ra* and barley flour with

honey also cure obesity. I is preferable to be lean than to be obese and hence treatment for building the body must be done with control.

1.5 Для этого будут полезны питание и лекарства, истощающие бекен и жир. *Gu gul, brag zhun* и кханда из *skyer pa*, смешанные с мёдом, устраниют все болезни, вызванные ожирением. Три плода, смешанные с мёдом или *bca' sga, ya baksha ra, byi tang ga, skyu ru ra*, смешанные с ячменной мукой и мёдом устраниют нездоровую дородность. Поскольку быть худым лучше, чем полным, в раскармливании нужно придерживаться меры.

Fasing involves five opics: the basis, the means, the benefit, the negative effectof excess medication and its treatment.

2. То, как нужно ограничивать [излагается] в пяти темах: объект, чем снижать вес, польза, недостатки чрезмерного [ограничения] и методы их лечения.

ଦ୍ୟୁମ୍ବାକ୍ରିଷ୍ଣାପତ୍ରରେଣୁର୍ବନ୍ଦିତାକାରୀ ହିଂଶାଦର୍ଶିକାର୍ଥୀଙ୍କରେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି ।

The basis of slimming include people who are suffering from *ma zhu*, have taken excess fatty foods, stiff thigh syndrome, *rims*, *gci snyi*, *'bras* of the visceral organs, *dreg*, *grum*, as well as disorders of the spleen, larynx, brain or heart. Those with tropical diarrhea, vomiting, lethargy, loss of appetite, constipation, obstruction of urine, obesity, *chu ser* disorders, aggravated combined disorders of *bad kan* and *mkhris pa*, and physically strong adults should be made to fast. Treatment with fasting should be done during the winter season.

2.1 Объекты. Тех, у кого нарушено пищеварение, мажува (*ma zhu ba*), кто ест жирную пищу, тех, у кого болезнь ларент (*bla rengs*), рим (*rims*), мочеизнурение чинни (*gcin snyi*), злокачественный дре внутренностей (*khong 'bras*), дрег (*dreg*), друм (*grum*), болезни селезёнки, горла, мозга или сердца, понос жара, рвота, тех, у кого тяжесть в теле, плохой аппетит, задержка стула или мочи, ожирение и развитые нарушения бекен и трипа, а также молодых и сильных в зимний сезон лечат ограничением.

ଦେଖିଲୁକୁ ବିନ୍ଦୁରୁଷାରିଣୀ ପାଞ୍ଚମାରିମାରି ପରିଦିନା ବିନ୍ଦୁରୁଷାରିଣୀ
ଏତେଣା ପରିମାରିମାରି କୁଦିନା ବିନ୍ଦୁରୁଷାରିଣୀ ପରିଦିନା ବିନ୍ଦୁରୁଷାରିଣୀ ।

Medicine comprises in two: pacification and evacuation. Balancing an imbalanced state of *nyes pa* is termed as pacification and is undertaken through diet, medication, lifestyle and therapies. A physically weak person should undertake only fasting. Thereafter, small amount of light and easy digestible foods and drinks should be introduced.

2.2 Лекарства здесь будут двух видов: умиротворяющие и очищающие. 2.2.1 Умиротворяющие - те, что выравнивают равновесие там, где оно нарушено, исправляя с помощью питания, лекарств, образа жизни и процедур. Тех, кто физически слаб, следует ограничивать в пище и питье, а затем назначать «лёгкое», легкоперевариваемое и понемногу.

ତୁମ୍ଭେଷନ୍ତୁର୍ବୀଦ୍ୟାସନ୍ତିକ୍ରମାଶକ୍ତିଶାଖା ।

For a person with medium strength, decoctions and powdered compounds that generate heat and promote maturation can be taken.

Тем, чьи силы средние, назначают порождающие тепло, доводящие до созревания составы в виде отваров, порошков и т.д.

ଶକ୍ତିଶାଖାକ୍ରମିକ୍ରମକ୍ରମାଶକ୍ତିଶାଖା ।

A sturdy person should undertake physical exercise day and night to bring perspiration. They can be treated with external therapies like moxibustion, compresses, medicinal baths and venesection.

Сильных заставляют упражняться днём и ночью, чтобы пропотеть, лечат процедурами: прижиганием, компрессами, ваннами, кровопусканием.

ଶୁଦ୍ଧିଶାଖାକ୍ରମିକ୍ରମକ୍ରମାଶକ୍ତିଶାଖା ।

Evacuation entails activating the disorder and then evacuating it. The technique for evacuating disorders located in the undigested region is by emesis, whereas if the disorder is located in the digested region it should be evacuated by a strong enema. Disorders located in the whole body or those in the channels should be cleansed with purgation and channel cleansing therapies respectively.

2.2.2 Очищение. Болезнь поднимают и дают ей выход. Ту, что находится в месте непереваренной пищи, следует вычищать рвотными составами, из места переваренной пищи выводить нирухой, из организма в целом - слабительными, болезни каналов - очищением сосудов.

ବୈଶୁଦ୍ଧିଶାଖାକ୍ରମିକ୍ରମକ୍ରମାଶକ୍ତିଶାଖା ।

Shedding weight through proper pacification and evacuation techniques gives benefits such as, clarity to sense organs, a physical sense of lightness, a good appetite, enthusiasm to work, enhancing timely hunger and thirst, and ensuring smooth bowel movements and *rlung* energy.

2.3 Польза от снижения веса умиротворяющими или очищающими действиями: ясность органов чувств, лёгкость в теле, хороший аппетит, бодрость, голод и жажда приходят своевременно, кал и лунг движутся хорошо.

Slimming therapy, if given excess leads to depletion of bodily constituents, emaciation, giddiness, insomnia, poor complexion, and weakening of voice and sensory functions. It also results in thirst, loss of appetite and pain in he calves, thighs, coccyx, ribs, heart and brain. One may becomes susceptible to *rims*, nausea and *rlung* disorders.

2.4 Но если перестараться, то истощаются ткани тела, усыхают мышцы, кружится голова, пропадает сон и здоровый блеск, ослабевает голос и органы чувств, сохнет во рту, пропадает аппетит, начинают болеть икры, бёдра, копчик, бока, сердце и мозг. Возрастает подверженность заразным заболеваниям рим (*rims*), появляется тошнота и болезни лунг.

For treating these problems, all means of building the body are beneficial. Specially, eating the meat of carnivorous animals, administering mild enemas and sleeping after a heavy meal will help develop a fatty body like a pig. In general, there is nothing better than meat to build one's body and sustain life.

2.5 В этих случаях помогает раскармливание, в особенности от мяса хищников, джамци и сна на полный желудок тело раздаётся, как у свиньи. Ничто не сравнится с мясом по [способности] прибавлять вес и поддерживать жизнь.

In brief, person in need of building a body should not be given slimming therapy. If evacuation is required, employ mild enemas. For those who require slimming therapy, avoid all the means of building the body.

3. Вкратце, тем, кого надо раскармливать, нельзя сбрасывать вес, а если необходимо очищение, то оно должно быть мягким. Тем, кому нужно сбросить вес, следует избегать раскармливания.

କ୍ରିମ୍-ପଥେଶ-କ୍ରଦ୍-ଶାନ୍-ବନ୍-ଦ୍-ଶ-ପହୁଁ-ପଶ-ଶର୍ଣ୍ଣୀ | କ୍ରିମ୍-ବନ୍-ପତ୍ର-ଅନ୍ତିଷ୍ଠ-ପଥେଶ-ଶ-ଫୁଲ୍-ଶଶ-ଶର୍ଣ୍ଣୀ | କ୍ରିମ୍-ବନ୍-ପହୁଁ-ଶ-
ପଥେଶ-ବନ୍-ପର୍କ୍-ଶ-ପଶ-ଶର୍ଣ୍ଣୀ | କ୍ରିମ୍-ଶାନ୍-ବନ୍-ପହୁଁ-ଶଶ-ଶର୍ଣ୍ଣୀ |

An excess *rlung* and a simultaneous deficiency of other *nyes pa* should be treated with therapies that build the body, whereas he simultaneous excess of *bad kan* and *mkhris pa* and a deficiency of *rlung* should be treated with fasting. The excess and deficiency of both the bases of affliction and the objects that afflict are treated with the same methods." Thus it was said.

Человека с болезнями увеличившегося лунг лечат раскармливанием, а истощение лунг и увеличение бекен и трипа исправляют ограничением. Методы лечения увеличения и истощения одинаковы и для опоры, и для того, что опирается». Так сказано.

This is the twenty-ninth chapter, which reveals the two therapeutic methods , from the Secret Quintessential Instructions on the Eight Branches of the Ambrosia Essence Tantra.

Это двадцать девятая глава «Два метода лечения» из «Экстракта амриты — восьмичленной тантры тайных наставлений».